



# EDU GAS TRO

[www.edugastro.es](http://www.edugastro.es)

**Herramientas formativas  
para el entorno lectivo y  
familiar.**

**Desarrollado por la Real  
Academia de la Gastronomía y  
la Fundación Española de  
Nutrición**

# EL GUSTO ES MÍO

Programa de alimentación, nutrición y gastronomía  
para Educación Infantil (PANGEI) y Educación  
Primaria (PANGEP)



## OBJETIVOS

Educar en la adquisición de hábitos de salud integral en el periodo de crecimiento (infantil y primaria).

Aportar conocimientos de gastronomía para comer bien.

Motivar a disfrutar de la alimentación.

Fomentar el consumo de alimentos saludables de la dieta mediterránea, durante las cinco comidas diarias, así como ofrecer alternativas a alimentos no recomendados. nutricionalmente.

Implicar a las familias en el aprendizaje.

Dotar al momento de la comida de un carácter educativo.

Aportar contenidos educativos a los colegios para poder integrarlos en las áreas curriculares.

## UNIDADES

**Unidad 1.** ¿Qué es el alimento? ¿De qué me alimento?

**Unidad 2.** Como frutas, como verdura

**Unidad 3.** ¿Qué me proporcionan los alimentos?

**Unidad 4.** ¿Cómo me alimento?

**Unidad 5.** ¿Cuánto debo comer?

**Unidad 6.** ¿Cómo debo comer?

**Unidad 7.** Comer con los cinco sentidos

**Unidad 8.** La comida no se tira

**Unidad 9.** Técnicas para cocinar

**Unidad 10.** Los alimentos tienen etiqueta

**Unidad 11.** El comedor de mi colegio

**Unidad 12.** Como y me muevo para estar sano

**Unidad 13.** ¿Qué puedo comer y qué no puedo comer?

**Unidad 14.** Verdades y mentiras sobre la comida

1. Objetivos
2. Hay que saber
3. Vamos a contar un cuento
4. Tú me cuentas y cantamos
5. Pinto, pinto
6. Somos cocinillas
7. Aprende con Nutriñeco
8. En mi casa pruebo...



NUMERO DE VIDEO	TEMÁTICA	3-6 AÑOS	6-9 AÑOS
<b>1: ¿Cuántos sabores hay?</b>	Introducción	0:58 min	0:58 min
	Clase	1:31 min	2:14 min
	Zumo	3:15 min	3:15 min
	Bocata	4:22 min	4:22 min
	Crema	4:27 min	4:27 min
	Compota	5:20 min	5:20 min
	Pizza	4:45 min	4:45 min
	Qué has aprendido	0:47 min	0:59 min
	Ponte a prueba		3:23 min
	<b>TOTAL</b>		<b>24 MINUTOS</b>
<b>2: Cómo cocinamos los alimentos</b>	Introducción	0:56 min	0:56 min
	Clase	0:51 min	2:51 min
	Huevo	6:13 min	6:13 min
	Tomate	7:03 min	7:03 min
	Pisto con huevo	2:20 min	2:20 min
	Ponte a prueba		2:52 min
	<b>TOTAL</b>		<b>18 MINUTOS</b>
<b>3: La temperatura en la comida</b>	Introducción	1:14 min	1:14 min
	Clase	0:50 min	2:30 min
	Crema	4:46 min	4:46 min
	Gazpacho	5:40 min	5:40 min
	Piña	4:47 min	4:47 min
	Ponte a prueba		1:13 min
	<b>TOTAL</b>		<b>18 MINUTOS</b>

<b>4: ¿Cuántos alimentos hay?</b>	Introducción	1:07 min	1:07 min
	Clase	2:18 min	5:48 min
	Canelones	7:03 min	7:03 min
	Cous-cous	8:22 min	8:22 min
	Huevo frito	3:57 min	3:57 min
	Ponte a prueba		1:35 min
	<b>TOTAL</b>	<b>24 MINUTOS</b>	<b>30 MINUTOS</b>
	<b>5: El mundo de los nutrientes</b>	Introducción	1:25 min
Clase		1:56 min	3:30 min
Merluza		4:58 min	4:58 min
Ensaladilla		7:19 min	7:19 min
Migas		8:03 min	8:03 min
Ponte a prueba			1:12 min
<b>TOTAL</b>		<b>25 MINUTOS</b>	<b>28 MINUTOS</b>
<b>6: Comer con cultura</b>	Introducción	1:25 min	1:25 min
	Clase	1:19 min	2:34 min
	Arroz	5:12 min	5:12 min
	Crema	5:56 min	5:56 min
	Butifarra	5:41 min	5:41 min
	Qué has aprendido	0:56 min	1:25 min
	Ponte a prueba		1:10 min
<b>TOTAL</b>	<b>21 MINUTOS</b>	<b>23 MINUTOS</b>	

<b>7: A moverse todo el mundo</b>	Introducción	1:22 min	1:22 min
	Clase	1:38 min	3:09 min
	Macarrones	6:18 min	6:18 min
	Zumo	3:59 min	3:59 min
	Bocadillo	6:47 min	6:47 min
	Qué has aprendido	0:48 min	1:41 min
	Ponte a prueba		2:12 min
	<b>TOTAL</b>	<b>22 MINUTOS</b>	<b>25 MINUTOS</b>
<b>8: No te olvides de las bebidas</b>	Introducción	0:58 min	0:58 min
	Clase	0:53 min	1:03 min
	Bocadillo	2:38 min	2:38 min
	Boquerones	5:21 min	5:21 min
	Gazpacho	4:06 min	4:06 min
	Qué has aprendido	0:40 min	0:50 min
	Ponte a prueba		0:57 min
	<b>TOTAL</b>	<b>15 MINUTOS</b>	<b>16 MINUTOS</b>
<b>9: Por qué no lo puedo comer</b>	Introducción	1:31 min	1:31 min
	Clase	1:35 min	2:58 min
	Frutillas	5:17 min	5:17 min
	Natillas	3:15 min	3:15 min
	Flan	4:43 min	4:43 min
	Qué has aprendido	0:56 min	1:05 min
	Ponte a prueba		1:14 min
	<b>TOTAL</b>	<b>17 MINUTOS</b>	<b>21 MINUTOS</b>
<b>TEMÁTICOS</b>	Pollo frito con verduras	4:03	
	Pan queso membrillo	1:57 min	
	Ensalada escarola	4:15 min	
	Ensalada lentejas con	4:20 min	
	Cómo cocinar cebolla	4:03 min	
	Talleres del gusto	2:00 min	



1. Solicitar los códigos de acceso
2. Seleccionar modalidad: comedor, clase, familia o mixto
3. Evaluación previa antes de cada unidad
4. Contenidos por unidad
5. Evaluación después de cada unidad

TIEMPO ESTIMADO TOTAL : 12 h.



.....  
**CENTRO INSCRITO A LA  
FORMACIÓN REGLAMENTADA  
DE HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**





**¡GRACIAS!**